

Pesto de guisantes

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 taza guisantes congelados (también se pueden usar frescos o en lata)

1/2 taza queso Parmesano rallado

1 taza hojas de albahaca

1/2 taza nueces de nogal

2 dientes de ajo

1/4 taza aceite de oliva virgen extra

1/4 taza agua

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Para el pesto, añada los guisantes, queso parmesano, albahaca, espinaca, nueces y ajo en un procesador de alimentos o licuadora.
2. Añada agua, aceite, sal y pimienta. Licúe hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado y formado una salsa espesa.
3. Almacene el pesto en un recipiente hermético. Refrigere hasta que lo necesite.

Notas

Si usa espinaca o guisantes enlatados, recuerde enjuagarlos para disminuir el contenido de sal.

Es excelente si se sirve sobre vegetales o pasta. Sirva caliente o frío.

Cambie la mayonesa por pesto en los emparedados.

Pruébelo como un aderezo para zanahorias y brócoli.

Cooking Matters Colorado.